


Spätsommerkursplan 2020		 Änderung gültig ab 08.09.2020				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 09:50 Latin Moves	09:00 - 09:50 Body Fit	09:00 - 09:50 Bodystyling	09:00 - 09:50 Total Body Conditioning	09:00 - 09:50 Powerworkout		
10:00 - 10:50 Power Pilates	10:00 - 10:50 Stability Balance	10:00 - 10:50 Step Aerobic	10:00 - 10:50 Rücken Fit	10:00 - 10:50 Pilates		10:00 - 10:50 Musclepower
	11:00 - 11:50 Indoor Cycling*	11:00 - 11:45 Rücken Fit				11:00 - 11:50 Intervall Training
17:00 - 17:50 Musclepower	17:15 - 18:30 Yoga	16:30 - 17:30 KinderYoga Start ab dem 16.09.20	17:00 - 17:50 Bodystyling			
18:00 - 18:50 Fatburner-Moves	18:40-19:40 Yoga	18:00 - 18:50 Musclepower	18:00 - 18:50 Pilates	18:00 - 19:15 Yoga	18:00 - 19:15 Musclepower	
19:00 - 20:00 Zirkeltraining		19:00 - 19:50 TaeBo				
19:00 - 20:00 Indoor Cycling*			20:15 - 21:15 Boxen			

grau hinterlegte Stunden finden in Halle 2 statt / Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.
 Teilnehmerzahl begrenzt auf max. 16 Personen / Es erfolgt keine Kursanmeldung.
 * nur mit Reservierung / Teilnehmerzahl begrenzt auf max. 12 Personen.

In den Kursräumen sind die Bodenmarkierungen zu beachten.



Telefon Fitness: 089/786049